Puja

Buddhismus für die rechte Hirnhälfte

Der Dharma, die Lehre des Buddha, ist eine sehr klare, rationale Lehre. Daher wird sie in Europa vor allem von klar denkenden, intellektuell veranlagten Menschen geschätzt, die sich im Geiste der Aufklärung von den angestammten abendländischen Religionen emanzipiert haben. Und das ist auch gut so.

Der Buddha lehrt, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Wenn wir uns selbst betrachten, werden wir jedoch feststellen, dass wir nicht nur rational denkende, sondern häufig auch emotional fühlende Menschen sind. Wir sind Menschen und keine Roboter, und auch das ist gut so! Die moderne Wissenschaft lehrt uns, dass unser Hirn aus zwei Hälften besteht, die unterschiedliche Aufgaben haben. Die linke Hirnhälfte ist für alles Rationale zuständig, für analytisches Denken, für sprachliche Kompetenz, hier ist logisches und zeitlich lineares Denken verankert, alles sehr wichtige Dinge, die einen Menschen ausmachen. Oder einen Computer.

Aber glücklicherweise ist der Mensch ist mehr als ein Roboter, ist mehr als ein Computer. Zum Glück hat der Mensch auch eine rechte Hirnhälfte. Diese ist zuständig für ganzheitliche Erkenntnis, für alles Musische, für Kreativität, für Intuition, sie arbeitet eher zeitlos-räumlich, hier sind die Emotionen verortet und sie ist eher körperorientiert. Und es ist unwahrscheinlich wichtig, dass der Mensch all dieses auch hat.

Wenn wir uns in unserer spirituellen Entwicklung allein auf die linke Hirnhälfte, auf unsere Rationalität verlassen würden, wäre Transformation, wäre der spirituelle Pfad, nicht möglich. Computer rechnen zwar schneller als Menschen, aber sie können nicht erwachen, sie können nicht erleuchtet werden, sie haben keine Buddhanatur, sie haben nicht den Nukleus in sich, der sie zur Erleuchtung befähigt. Das haben nur Wesen, die sowohl über eine rechte als auch über eine linke Hirnhälfte verfügen. Daher ist es wichtig, beide Seiten von uns zu entwickeln. Nur so können wir uns transformieren, nur so können wir den Edlen Pfad gehen, der mittelfristig zu wahrhaftem Glück und

langfristig zu Vollkommenheit, zu Buddhaschaft, zu Nirwana führt. Textstudium und Reflexion sind Methoden, die linke Hirnhälfte dem Erleuchtungsstreben dienstbar zu machen. Meditation und Puja sind Methoden, die rechte Hirnhälfte einzubeziehen.

Wenn wir in der Meditation nicht weiterkommen, so hat das in der Regel drei Ursachen. Die erste Ursache ist die, dass wir versuchen uns täglich eine halbe Stunde in Meditation hinzusetzen und unseren Geist zu fokussieren – und ihn anschließend 15 Stunden täglich trainieren, wie ein Affe herum zu hüpfen. Wir konterkarieren die meiste Zeit unsere spärlichen spirituellen Bemühungen. Das ist ein Problem.

Ein zweiter Grund, warum unsere Meditationen suboptimal sind, liegt darin, dass die Übung von Meditation ein gutes, sicheres ethisches Fundament braucht: praktisch angewandte Ethik. Und ich sage es auch auf Deutsch, obwohl es furchtbar uncool klingt: Ethik ist Tugend, ist Sittlichkeit. Der Edle Dreifache Pfad, den der Buddha lehrt, besteht aus drei Abschnitten: Ethik – Meditation – Weisheit, in dieser Reihenfolge. Ist unser ethisches Fundament wacklig, können wir auf diesem Fundament keine sichere Meditation aufbauen.

Und der dritte Grund, warum Meditation bei vielen Menschen nur einen beschränkten Nutzen hat, ist der, dass wir unsere rechte Hirnhälfte nicht auf den spirituellen Pfad mitnehmen. Diese Hirnhälfte benutzen wir vielleicht für Naturerlebnisse, und sehr gern für romantische Beziehungen. Aber nur, wenn wir sie in unsere spirituelle Praxis einbeziehen, können wir spirituell weiterkommen.

Eine traditionelle Art, die rechte Hirnhälfte auf den spirituellen Pfad mitzunehmen und somit für unsere Transformation zu nutzen, ist Puja. Das ist zunächst nicht jedermanns Sache. Mitunter haben wir da Widerstände. Ich selbst habe lange Zeit Widerstände gegen die Puja gehabt und das hatte zwei Gründe. Der erste Grund ist, dass ich mich für einen ungemein rationalen Menschen hielt, Emotionalität hielt ich für Irrationalität und daher für kontraproduktiv. Dass das ein Irrtum ist, habe ich erst nach langen, schmerzlichen Irrungen und Wirrungen festgestellt. Der zweite Grund ist, dass uns die Sprache einer traditionellen Puja fremd vorkommt, dass uns die Inhalte nicht zugänglich sind. An dieser Stelle möchte ich mit meinem heutigen

Vortrag ansetzen, und erläutere daher die Inhalte der Siebenfältigen Puja, die wir bei Meditation am Obermarkt wie überall in der Triratna-Tradition verwenden und die auf einen Text von Shantideva zurückgeht, der 1200 Jahre alt ist.

Die Siebenfältige Puja hat – wie der Name sagt – sieben Abschnitte. Der erste Abschnitt heißt Verehrung, und Verehrung ist die Übersetzung des Wortes *Puja*.

Wenn wir etwas verehren, dann kommt dabei zwangsläufig Emotionalität herein, dann entfalten wir die Kräfte unserer rechten Hirnhälfte, die gar nicht so weit von der linken entfernt ist, integral dazugehört, die Kehrseite der gleichen Münze ist, die beide ein Paar bilden, eine notwendige Dualität. Das Pali Wort *citta* drückt dieses ganzheitliche Herangehen sehr gut aus. *Citta* wird meist mit Geist übersetzt, und dabei denken wir natürlich an unseren klaren Verstand, also an die linke Hirnhälfte, aber *citta* ist nicht nur Geist, sondern auch Herz. Herz nicht im Sinne von Pumpmuskulatur, sondern im poetischen Sinne, als Sitz der Gefühle. In dem Wort *citta* wird also die Ganzheitlichkeit dessen deutlich, was wir analytisch als linke und rechte Hirnhälfte betrachten.

Und wenn dieser erste Abschnitt der *Puja* „Verehrung“ heißt, dann kommt da auch etwas von Demut hinein, was wörtlich „Mut zum Dienen“ bedeutet, was aber vor allem beinhaltet, dass wir anerkennen, dass wir den Mut haben anzuerkennen, dass es etwas Höheres gibt als mich selbst, dass es weiter entwickelte Wesen gibt. Der gemeine Mensch ist eben nicht die Krone der Schöpfung, sondern ein Tier, ein Tier mit Erleuchtungspotential. Und wenn wir in der *Puja* etwas verehren, dann ist es dieses Potential, die Möglichkeit, die Höhere Evolution zu vollziehen, die Entwicklung vom gemeinen Menschen zum vollkommenen Buddha.

Und wie verehren wir dieses Potential in der ersten Phase dieser Puja? Wir verehren dieses Potential, in dem wir Opfer darbringen, Opfergaben, die ein sichtbares Zeichen unserer Verehrung sind. So wie ein Liebhaber seiner Angebeteten Blumen schenkt, so bringen auch wir am Schrein Opfer da. Die traditionellen Opfergaben sind Blumen, Weihrauch und Lichter, letztere als Symbole der Erleuchtung. Die

Lichter, die wir opfern, sind in unserer Kultur Kerzen. Der erste Abschnitt der Puja, den wir gemeinsam durch Vor- und Nachsprechen rezitieren, lautet:

Mit Mandaravablüten, blauem Lotus und Jasmin –
Mit allen bezaubernden, duftenden Blumen
Und kunstvoll geflochtenen Blütengirlanden
Verehre ich die Fürsten der Weisen,
Denen alle Ehre gebührt.

Ich hülle sie in Wolken von Rauch
Mit schwerem, süßem, berückendem Duft.
Erquickende Tränke und labende Speisen
Bringe ich ihnen zum Opfer dar.

Ich spende Lampen aus Edelsteinen,
Die in Ketten goldener Lotusse hängen.
Auf die parfümbesprengten Fliesen
Streu' ich den schönsten Blumenflor.

Die blumige Sprache mag uns im ersten Moment fremd sein, aber es ist eine gute Übung, sich von dieser bildhaften Sprache mittragen zu lassen, um diese Verehrung, diese Devotion, zu empfinden. Das funktioniert gewöhnlich am Anfang nicht so gut, auch hierfür ist etwas Übung und Gewöhnung nötig, wie bei allem, was uns zunächst ungewohnt ist.

Entscheidend ist immer, Entwicklungen mit Körper, Rede und Geist zu vollziehen. Auf der sprachlichen Ebene tun wir das, indem wir die uns vorgesagten Worte nachsprechen. Auf der geistigen Ebene sollten wir es tun, um diese Devotion, die Verehrung, diese Puja, wirklich emotional an uns heranzulassen. Und auf der körperlichen Ebene machen wir das, indem wir wirklich zum Schrein gehen und dem Buddha, dem Symbol der Vollkommenheit, zu der wir uns entwickeln können, ein solches Opfer darbringen. Hierzu entzünden wir eine Kerze.

Unsere Verehrung drücken wir aber auch dadurch aus, dass wir uns verbeugen, traditionell ist es üblich, sich auf die Knie zu begeben und sich dann dreimal bis auf den Boden zu verbeugen. Häufig wird auch eine dreifache Prostration, eine Niederwerfung mit dem ganzen Körper,

ausgeführt. Hierfür ist unser Meditationsraum räumlich nicht gut geeignet. Jede Person sollte das Maß an körperlicher Verehrung ausdrücken, die sie für hilfreich hält. Zwinge Dich zu nichts, was Deinem Innersten zuwiderläuft, aber teste ruhig auch einmal aus, zu wie viel Devotion Du fähig bist. Während die einzelnen Leute ihre Opfergaben darbringen, wird von den anderen üblicherweise ein Mantra rezitiert.

Nachdem der Reigen der Siebenfältigen Puja mit der *Verehrung* eröffnet wurde, kommt als nächstes der Abschnitt „*Begrüßung*“. Das bedeutet, wir drücken aus, dass wir es äußerst begrüßenswert finden, dass es den Buddha gibt. Und nicht nur den Buddha, sondern die *Drei Juwelen*, die Dinge, die Buddhisten verehren, nämlich den Buddha, also dem Ideal der Erleuchtung, die wir anstreben, seiner Lehre, die uns befähigt, den Pfad zu Erleuchtung zu gehen, und diejenigen, die diesen Pfad bis zum Ende gegangen sind, die Arya Sangha, die Ausgezeichnete Gemeinschaft.

2. Begrüßung

So ***viele Atome es geben mag***
In den milliarden Welten,
So oft ***verneige ich mich in Ehrfurcht***
Vor allen Buddhas der Drei Zeiten,
Vor der Vollkommenen Lehre
Und vor der Ausgezeichneten Gemeinschaft.

Auch hier wird das große Maß an Verehrung, an Devotion, durch die große Zahl der Verbeugungen ausgedrückt, die wir zwar nicht tatsächlich vollziehen, aber doch symbolisch benennen können. Die Verehrung des *Triratna*, der *Drei Juwele,n* ist etwas, das die Buddhisten aller Traditionen gemeinsam haben. Im zweiten Teil des Abschnittes wird aber auch der Mahayana-Ansatz deutlich, denn hier wird auf Bodhisattvas verwiesen, Wesen, die vor allem im Mahayana verehrt werden, und die anstatt selbst erleuchtet ins Nirwana einzugehen, willentlich beschließen, in dieser Welt weiter zu wirken, bis alle Wesen erleuchtet sind.

Lobpreisend grüße ich alle Schreine
Und Orte, wo die Bodhisattvas waren.

Ich verbeuge mich tief vor den weisen Lehrern
Und allen, die respektvoll zu grüßen sind.

Mit den „weisen Lehrern“ sind buddhistische Lehrer gemeint, die den Dharma in den unterschiedlichen Kulturen in jeweils angemessener Weise dargelegt haben, Personen, wie wir sie auf unserem Inspirationsbaum dargestellt haben und über die ich hier in diesem Jahr jeweils donnerstags einen Vortrag halte.

Der dritte Abschnitt heißt „*Zufluchtnahme*“, womit das Bekenntnis zu Buddha, seiner Lehre und zur Sangha, zur ausgezeichneten Gemeinschaft, gemeint ist. Zufluchtnahme ist das zentrale Moment für Buddhisten. Mit der Zufluchtnahme outet man sich gewissermaßen vor sich selbst und vor Dritten als jemand, der den vom Buddha aufgezeigten spirituellen Pfad geht. Die Zufluchtnahmeformel, die im Rahmen dieses Abschnitts gesprochen wird, verbindet Buddhisten in aller Welt. Leider ist es so, dass in vielen asiatischen Ländern bei mancherlei Gelegenheit diese Formel rituell gesprochen wird, aber dass daraus ein hohles Ritual geworden ist. Ein wahres Bekenntnis kann nicht nur ein Lippenbekenntnis sein, sondern es äußerst sich im Handeln auf allen drei Ebenen, im Handeln auf der Ebene der Tat, im sprachlichen Handeln und auch im Denken.

Sangharakshita hat die Zufluchtnahme in den Mittelpunkt seines Lehransatzes gestellt. Zufluchtnahme äußert sich nicht in der einmaligen oder wiederholten Rezitation einer Formel, sondern sie ist ein langwieriger Prozess, eine Prozess immer tiefgründigerer Zufluchtnahme. Zufluchtnahme ist so ein Zeichen von Transformation und daher ist Zufluchtnahme erst dann voll und ganz umgesetzt, wenn der Mensch erleuchtet ist. Der Abschnitt „*Zufluchtnahme*“ lautet:

3. Zufluchtnahme

Heute noch
Nehme ich meine Zuflucht
Zu den mächtigen Beschützern,
Die sich für das Wohl der Welt einsetzen,
Zu den gewaltigen Siegern,
Die alles Leiden überwinden.

Mit ganzem Herzen nehme ich meine Zuflucht
Zum Dharma, den sie gemeistert haben
Und der Schutz vor dem Rad der Geburten gewährt.
Ebenso nehme ich meine Zuflucht
Zur Gemeinschaft der Bodhisattvas.

Wenn von den „mächtigen Beschützern“ die Rede ist, so sind damit die Bodhisattvas gemeint. Und „Sieger“ sind diejenigen, die den Pfad bis zum Ende gehen. Das Paliwort für Sieger ist *jina*, wie es im Mandala der fünf *jinas* vorkommt, einer Gruppe von fünf archetypischen Figuren, die in unserem Meditationsraum abgebildet ist und die für verschiedene erleuchtete Qualitäten stehen.

Wie im vorigen Abschnitt bei der Begrüßung stehen hier auch die drei Juwelen im Zentrum der Zufluchtnahme. Wichtig ist in diesem Zusammenhang zu sehen, was es bedeutet, Zuflucht zur Sangha zu nehmen, denn unter Sangha wird durchaus Unterschiedliches verstanden, Sangha kann sein

1. **Die Gemeinschaft der Mönche und Nonnen; so ist Sangha gewöhnlich im Theravada definiert: Bei Triratna folgen wir dieser Tradition nicht, denn nur dadurch, dass jemand als Mönch oder Nonne ordiniert ist, ist diese Person nicht weiter fortgeschritten, ist ihre Zufluchtnahme nicht notwendig tiefer.**

2. **Unter Maha-Sangha wird die Gemeinschaft aller derer verstanden, die Zuflucht genommen haben. Wie wir gehört haben, kann es sich dabei jedoch um Lippenbekenntnisse handeln. Beide bislang genannten Sanghas sind Gemeinschaften unerleuchteter Menschen. Die Zufluchtnahme bezieht sich aber nicht auf irgendeine Gruppe. Wir nehmen definitiv nicht Zuflucht zu einer Gruppe mit all ihren Aspekten gruppendynamischer Spielchen. Die Zufluchtnahme zu einer Gruppengeborgenheit ist etwas für Schwächlinge, Hasenfüße und Psychopathen. Das Objekt der Zufluchtnahme muss etwas ganz anderes sein, es kann z. B. sein:**

3. **die Arya-Sangha, die Gemeinschaft der Erleuchteten oder all derer, die zumindest Stromeintritt erreicht haben, das ist eine Stufe der Einsicht, die noch nicht vollkommen ist, aber bei der wir „Schau und Erkenntnis der Dinge, wie sie wirklich sind“ haben.**

4. **Die Bodhisattva-Sangha unterscheidet sich von den unter Punkt (3) genannten dadurch, dass sie den Pfad zum Wohl aller Wesen beschreiten wollen. Das ist dem Text nach eindeutig der Sangha-Begriff, der hier gemeint ist.**

Und nachdem in diesem Abschnitt der unbedingte Wille zur Zufluchtnahme ausgedrückt wurde, erfolgt als nächstes die dreifache Zufluchtnahme:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa

Ehre sei ihm, dem Erhabenen, dem Heiligen, dem voll und ganz Erwachten!

Buddham Saranam Gacchami

Dhammam Saranam Gacchami

Sangham Saranam Gacchami

Dutyampi Buddham Saranam Gacchami

Dutyampi Dhammam Saranam Gacchami

Dutyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatyampi Buddham Saranam Gacchami

Tatyampi Dhammam Saranam Gacchami

Tatyampi Sangham Saranam Gacchami

Die Zufluchtnahmeformel wird auf diese Weise immer zur besonderen Bekräftigung dreimal gesprochen, erst dann gilt sie aufgrund der Gewohnheiten im alten Indien als wirklich rechtskräftig.

Wirklich wirksam ist die Zufluchtnahme jedoch nur dann, wenn wir sie praktizieren. Und, wie oben schon erwähnt, besteht der sog. Dreifache Pfad aus Ethik, Meditation und Weisheit – in dieser Reihenfolge. So ergibt sich aus der wahren Zufluchtnahme zwingend der Wunsch, ethisch handeln zu wollen, der sich aus fünf Vorsätzen – fünf Übungsfeldern – zusammensetzt, die im Folgenden zweimal rezitiert werden, einmal in der negativen Formulierung auf Pali, also indem wir sagen, was wir vermeiden wollen (Gewalt, Nehmen von Nicht-Gegebenem, Sklave der Sinnenlust zu sein, Unehrlichkeit und Suchtmittelkonsum) und anschließend wird in der jeweiligen Landessprache gesagt, wie wir uns statt dessen läutern wollen, also die positiven Vorsätze, nämlich durch Gewaltlosigkeit, Großzügigkeit, Bescheidenheit, Ehrlichkeit und Achtsamkeit.

Die Fünf Vorsätze:

Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Kamesu Micchachara Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami
Surameraya Majja Pamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami

Sadhu Sadhu Sadhu

Die Positiven Vorsätze:

Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.
Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.
Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.
Mit ehrlicher und wahrhaftiger Sprache läutere ich meine Rede.
Mit hellwacher Achtsamkeit läutere ich meinen Geist.

Über die ethischen Vorsätze sage ich an diese Stelle nichts, das würde den Rahmen des heutigen Vortrages sprengen. Gehen wir stattdessen zum

4. Eingeständnis von Fehlern

Alles Schlechte, das ich angehäuft habe -
Ob aus eitler Verstocktheit oder aus Unwissenheit,
Böses im alltäglichen Leben
Wie auch Böses im Sinne der Lehre -

Das alles offenbare ich den Beschützern,
Die Hände in Verehrung gehoben
Und voller Furcht vor dem Leiden
Stehe ich vor ihnen.
Ehrfürchtig verneige ich mich wieder und wieder.

Mögen die Führer dies wohlwollend annehmen,
Mit allen Fehlern, ganz wie es ist.
Was nicht gut ist, Ihr Beschützer,
Werde ich nicht wieder tun.

Wenn wir uns entschieden haben, den Pfad der Ethik zu gehen, so ist es naheliegend, unsere eigenen Fehler zu betrachten, denn bekanntlich ist Selbsterkenntnis der erste Schritt zur Besserung.

Es werden zwei Gründe, warum wir gefehlt haben, benannt: eitle Verstocktheit und Unwissenheit, oder um es in modernen Rechtsbegriffen auszudrücken: Vorsatz und Fahrlässigkeit. Natürlich wiegt vorsätzliche ethische Verfehlung schwerer als fahrlässige, dennoch sind beide letztendlich schuldhaft.

Aber nicht nur der Grund dieser Verfehlungen, sondern auch die Verfehlungen selbst werden in zwei Gruppen von Fehlern eingeteilt,

nämlich einerseits „Böses im alltäglichen Leben“, andererseits „Böses im Sinne der Lehre“. Unter „Böses im alltäglichen Leben“ ist ein Verstoß gegen gesellschaftliche Konventionen gemeint. Ein Verstoß gegen gesellschaftliche Konventionen ist es z. B. wenn ich bei Rot über die Ampel gehe oder meinen Nachbarn nicht grüße. Ein schönes Beispiel dafür, inwieweit man gesellschaftlichen Konventionen folgen solle ist die Geschichte „Gesundheit“ aus dem Leben des Buddha, die auf unserer Internetseite unter „Buddhistische Geschichten“ nachzulesen ist. Bei der Frage, ob man einem Niesenden „Gesundheit“ wünschen solle, zeigt sich auch heute noch recht gut die Änderung gesellschaftlicher Konventionen, denn hier hat sich das, was als angemessen gilt, in den letzten 50 Jahren deutlich gewandelt, wenn man den Benimmregeln des „Knigge“ folgt. Die Puja hält uns also an, auch gesellschaftlichen Konventionen zu folgen, obgleich diese zu brechen nichts ethisch „Böses“ oder karmisch „Ungeschicktes“ wäre. Im Sinne der Lehre falsches Verhalten ist es hingegen, sich bei den unter „Vorsätzen“ erwähnten fünf Übungsfeldern falsch zu verhalten.

Was etwas unüblich ist, ist allerdings der Terminus „Böses“. Normalerweise werden im Buddhismus die Handlungen nicht in „gut“ und „böse“ eingeteilt, sondern in „geschickt“ oder „heilsam“ und „ungeschickt“ oder „unheilsam“. Als *geschickt* gelten dabei alle Handlungen, die das Fortschreiten auf dem spirituellen Pfad der Emanzipation des Menschen weg von Reiz-Reaktions-Mechanismus des Tierreiches hin zum vollkommenen Handeln eines Erleuchteten unterstützen. Geschickt ist es also beispielsweise, nicht gierig sondern großzügig zu handeln, denn es nutzt meiner spirituellen Entwicklung und hilft auch denjenigen, gegenüber denen ich großzügig bin.

Der mittlere Abschnitt des Eingeständnisses von Fehlern (...offenbare ich den Beschützern…) weist darauf hin, dass ich diese Fehler nicht nur vor mir selbst eingestehe, sondern auch vor den Beschützern (den Buddhas und Bodhisattvas), mithin im Angesicht des Transzendenten.

In die gleiche Richtung geht auch der letzte Abschnitt („Mögen die Führer…“), hier wendet man sich an das Transzendente, das nicht als sanktionierende Instanz, also als göttlicher Richter auftritt, sondern gewissermaßen als Unterstützer, als Freund und Helfer.

Zum Ausdruck „Führer“ ist anzumerken, dass hier keine äußere Gehorsam einfordernde Autorität gemeint ist im Sinne von „Führer befiehl, wir folgen“, vielmehr wird der Buddha traditionell als der „Führer führungsbedürftiger Menschen“ bezeichnet. Führungsbedürftig ist eine Person, die auf sich alleine gestellt Orientierungsschwierigkeiten hat. Solchen Personen zu helfen ist hilfreich. Wer eine klare Orientierung hat, wer das Ziel und den Pfad zu diesem Ziel kennt, ist kein führungsbedürftiger Mensch und braucht mithin auch keinen Buddha, der ihn an die Hand nimmt.

Und nach dem Abschnitt „Eingeständnis von Fehlern“, also Erkenntnis des Negativen, wenden wir uns dem Erkennen des Positiven zu:

5. Lob des Guten

Ich preise voller Freude
Das Gute, das alle Wesen vollbracht haben,
Wodurch sie Ruhe im Ende des Leidens finden.
Mögen doch die Bedrückten glücklich sein!

Ich preise die Befreiung der Wesen
Aus dem leidvollen Rad der Geburten.
Ich preise die Natur des Bodhisattva
Und des Buddha.
Sie sind Beschützer.

Ich preise die Aufnahme des Erleuchtungsstrebens
Und die Lehre -
Sie sind Meere des Glückes für Alle
Und der Hort des Wohls aller Wesen.

Während wir also die Fehler bei uns selbst gesucht (und gefunden) hatten, geht es beim Lob des Guten nicht um Selbstbeweihräucherung, wir suchen das Gute vielmehr bei anderen, bei unseren Mitwesen. Und natürlich ist das „Gute“ hier das Geschickte, das Heilsame, das Zielführende, das, was die Wesen auf dem spirituellen Pfad voranbringt, das, „wodurch sie Ruhe im Ende des Leidens finden“.

Und das Ziel dieses Prozesses ist auch genannt, denn der Edle Dreifache Pfad, den der Buddha lehrt, führt zu *vimukti*, zur Befreiung. Wir sind am Ende des Pfades angelangt, wenn wir überhaupt nicht mehr

animalisch nach dem Reiz-Reaktions-Muster handeln, sondern uns völlig von dieser tierischen Verhaltensweise emanzipiert, befreit haben.

Das ist der Grund, warum im letzten Abschnitt die „Aufnahme des Erleuchtungsstrebens“ gepriesen wird. Wer den festen Entschluss hat, den Dreifachen Pfad zu gehen und die dazu geeigneten Mittel anwendet, der beschreitet in der Tat den Pfad zum Meer des Glückes.

Doch dazu ist es notwendig, den Dharma, also die jeweils angemessenen Mittel und Übungsmethoden noch besser kennen zu lernen, daher folgt die Bitte um Belehrung:

6. Bitte um Belehrung und Verweilen

Mit gefalteten Händen
Bitte ich die Buddhas in allen Weltgegenden:
Mögen sie das Licht des Dharma hell entzünden
Für alle, die aus Verblendung ins Leiden geirrt sind!

Mit gefalteten Händen
Flehe ich die Sieger an, die ins Nirvana übergehen wollen:
Mögen sie hier für endlose Zeiten verweilen,
damit das Leben in dieser Welt nicht düster werde!

Aus „Verblendung ins Leiden geirrt“ sind natürlich alle, die ungeschickt gehandelt haben. In Unkenntnis der Folgen ihres ungeschickten Handelns bzw. in der Verblendung, sie würden sich damit einen Gefallen tun, handeln Wesen egoistisch, setzen sich damit in Widerspruch zu ihrer Umwelt und provozieren damit wiederum Reaktionen, die für sie selbst schädlich sind.

Die Bitte an die „Sieger“, hier für „endlose Zeiten zu verweilen“, ist wieder der typische Mahayana-Ansatz, der besagt, dass mitfühlende Dharma-Praktizierende nicht ihr eigenes Wohl anstreben, irgendwie im Nirvana zu verschwinden, sondern dass sie hier für endlose Zeiten verweilen, um den Wesen dabei zu helfen, geschickt zu handeln.

Die Bitte um Belehrung wird in unserer Puja dadurch beantwortet, dass ein Versammlungsteilnehmer eine Belehrung gibt, in der Regel also irgendeinen von einer dharma-lehrenden Person verfassten Text vorträgt. In unserem Puja-Heft ist hier ein Auszug aus dem Herzsutra abgedruckt, den ich nicht für besonders geeignet halte, denn er wirft für

alle, die noch nicht allzu tief in den Dharma eingedrungen sind, mehr Fragen auf als er beantwortet. Ich werde diesen Text in diesem Vortrag daher auch nicht besprechen, denn sonst würde der Vortrag drei Mal so lang. Vielmehr möchte ich jedoch jetzt zum letzten Abschnitt der Siebenfältigen Puja kommen:

7. Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe

Mögen die Verdienste,
Die ich so erworben habe,
Helfen, das Leid aller Wesen zu lindern.
Mein Leben in all meinen Existenzen,
Meine Besitztümer
Und die Früchte meiner guten Taten auf den drei Wegen
Gebe ich bedenkenlos hin,
Um das Heil aller Wesen zu bewirken.

So wie die Erde und alle Elemente
den zahllosen Wesen im unendlichen Raum
Auf vielfache Weise dienstbar sind,
So möge auch ich das werden,
Was alle Wesen erhält,
Die der ganze Weltraum birgt,
Solange noch nicht alle
In Frieden sind.

Intention dieses Abschnittes ist

a) nicht an irgendetwas anzuhaften

b) dem Wohl aller Wesen zu dienen,

wobei Punkt (a) eine allgemein buddhistische Tugend und Punkt (b) wieder der typische Mahayana-Ansatz ist.

Das Nicht-Anhaften zeigt sich am deutlichsten in der Preisgabe aller „Besitztümer“, womit sowohl weltlicher Besitz, als auch die spirituellen Verdienste gemeint sind. Die „guten Taten auf den drei Wegen“ sind das Handeln mit (1.) Körper, (2.) Rede und (3.) Geist.

Das bedeutet, dass wir auch bereit sind, unser positives Karma abzugeben. „Karma“ bedeutet vom Wort her „Handeln“, meint aber im spirituellen Sinn „ethisch bewertbares Handeln“, also unheilsames oder heilsames Handeln. Das, was wir eigentlich umgangssprachlich als „Karma“ bezeichnen, ist in der buddhistischen Terminologie karma vipaka (Früchte unseres Handelns), und genau diese Früchte, also die Verdienste, sind wir bereit zu verschenken, wenn wir den Pfad nicht aus selbstsüchtigen Motiven, sondern eben zum Wohle aller gehen.

Im letzten Absatz schließlich ist von der „Erde und allen Elementen“ die Rede. Unter Erde ist hier eigentlich nicht unser Heimatplanet gemeint, aber es ist auch in Ordnung, wenn wir auch diesem, der Basis, ohne die unsere spirituelle Entwicklung nicht möglich wäre, in Dankbarkeit gedenken. Traditionell sind jedoch hier die „Vier Elemente“ gemeint, in die man in der Antike das Physische eingeteilt hat, nämlich das Erdelement (alles Feste), das Wasserelement (alles Flüssige), das Luftelement (alles Bewegliche) und das Feuerelement (Energie).

Und indem darum gebeten wird, das zu „werden, was alle Wesen erhält“ ist die Einheit mit diesen Elementen angesprochen, ich sehe mich dann nicht als getrennt vom Rest der Welt an, sondern als Teil des Hilfreichen. Und genau deshalb bin ich der Meinung, dass es auch nicht falsch ist, bei „Erde“ auch an unseren Heimatplaneten zu denken, an unsere Mutter, an Gaia, deren integraler Bestandteil wir sind.

Der letzte Teilsatz „solange noch nicht alle in Frieden sind“ greift wieder das Bodhisattva-Streben zum Wohl aller Wesen auf, den Grundgedanken (nicht nur) des Mahayana: „sabbe satta sukhi hontu – Mögen alle Wesen glücklich sein“.

Ein Schlussgedanke noch: Ich habe die Erfahrung gemacht: je öfter ich bewusst an dieser Praktik teilnehme, je öfter ich darüber reflektiere und je öfter ich, nachdem ich die Praktik wahrgenommen und darüber reflektiert habe, meditiere, desto tiefer erschließt sich mir der Dharma, desto stärker öffnet sich mein Herz, desto näher fühle ich mich der Befreiung. Das ist der Grund, warum ich für die Praxis der Puja, der Verehrung, der Devotion, werbe: ich weiß aus Erfahrung, dass sie hilft.

Mögest Du – und alle anderen Wesen – glücklich sein!